



SOPA DE CEBA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 1500 g de ceba
- 1000 ml de caldo de carn
- 40 g de oli d'oliva
- 20 g de formatge parmesà ratllat
- 20 g de formatge gruyère ratllat
- 10 g de farina
- 5 g de sucre
- 100 ml de vi blanc
- 10 ml de conyac
- 8 tallades de pa
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Pela les cebes i talla-les en gallons. Daura-les en una olla amb l'oli a foc baix, remenant amb freqüència, fins que queden quasi caramel·litzades, però sense que es cremen.
- Salpebra-les, afeg-hi la farina i mescla-ho bé. Aboca-hi el vi blanc, apuja el foc i deixa-ho reduir una miqueta.
- Incorpora-hi el caldo, apuja novament el foc i deixa-ho bullir 10 minuts. Tot seguit, tira-hi el conyac i el sucre, a més de 2 cullerades d'una mescla dels 2 formatges. Remena-ho durant 2 minuts i retira-ho del foc.
- Encén el forn. Distribuïx la ceba i el



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 48.3 g	Grases 12.4 g
Kcal 391	Proteïnes 12.1 g

caldo en bols individuals aptes per al forn. Col·loca en cada un un parell de llesques de pa torrades abans i espolsa-hi la resta del formatge.

- Cuina-ho durant 10 minuts a 180° fins que el formatge comence a fondre's